इस प्रयास की प्रेरणा
माँ ही है
जिनको मैं देखता हूँ हर रूप में
भिखारी, अपाहिज और गरीब,
किन्तु पूर्ण राधिका की तरह
जो स्वयं राधा है और मोहन भी।
उन्हीं को समर्पित है
उन्हीं की प्रार्थनाएँ

-जसवीर



विश्व धर्म शान्ति सम्मेलन

(वर्ल्ड कान्फ्रेन्स ऑफ रिलिजन फॉर पीस)
बी. ३८/१३-३०, नवोदित नगर एक्सटेंशन
वाराणसी -२२१ ०१०

THE WORLD CONFERENCE OF RELIGION FOR PEACE
WCRP
विश्व धर्म शांति सम्मेलन

मुद्रक : काशी ग्राफिक्स, वाराणसी, २४२१३७२ ● सहयोग राशि : सेवा ऐच्छिक



प्रार्थना

माँ टेरेसा

क्रान्त दर्शन

दरिद्र नारायण की उपासना स्वामी विवेकानन्द ने की। उनमें शंकर का अद्वैत और ईसा के प्रेममय सेवा भाव का संयोग था, जिससे आधुनिक युग में सेवा योग का श्रीगणेश हुआ।

न त्वहं कामये राज्यम् न स्वर्गं न पुनर्भवम्।
कामये दुःखतप्तानाम् प्राणिनामार्तिनाशनम्।

राज्य, स्वर्ग, अपवर्ग की कामना का त्याग कर यद्यपि भारतीय सन्त आर्तजनों का दुःख दूर करने का विचार करते रहे, किन्तु उसके अनुरूप काम किया महात्मा गाँधी ने और करोड़ों भूखे लोगों को, जिन्हें दो जून खाने को नहीं मिलता था, उन्हें रोटी और घी के रूप में ईश्वर दर्शन कराये।

बासी रोटी खाने बैठी एक गरीब महिला अपना खाना छोड़ वह रोटी भीख मांगने आये एक अंधे को दे चुपचाप सो गयी। उसे देखकर खलील जिब्रान को लगा कि वह गरीब महिला नहीं, साक्षात्करुणा सो रही थी।

जीवन का रहस्य है :
प्रार्थना

मैं प्रार्थना करती हूँ
हमारा चाहे कोई भी धर्म हो
आओ हम साथ-साथ प्रार्थना करें।

जैसे देह के लिए खून है
वैसे आत्मा के लिए प्रार्थना है।

प्रार्थना आनन्द है
प्रार्थना सूरज की चमक है।
प्रार्थना ईश्वर के प्रेम की
धधकती लौ है।
प्रार्थना शाश्वत आनन्द की कुंजी है।
आओ करें प्रार्थना
सर्वत्र सब के लिए,
देते हुए धन्यवाद
परमेश्वर को उसकी सृष्टि के लिए।

प्रार्थना है– ईश्वर से वार्तालाप
हम कहते हैं, वह सुनता है।

ध्यान है– ईश्वर की अनुभूति
हम सुनते हैं, वह कहता है।

सत्य है– मौन
बस हम होते हैं प्रभु के साथ।

जितना हम स्वयं को
खाली करते हैं
ईश्वर को अन्दर आने के लिए
मार्ग उतना ही सुगम हो जाता है।

तुम रात को सोने लगो तो
मन को टटोल कर देख लो-
कहीं कोई परेशानी, गुस्सा, या
अपराध बोध तो नहीं है।
सब कुछ उसे सौंप कर
चैन की नींद लो
जिसमें कल सुबह तक तुम्हें
जीवित रखने की ताकत है।

भगवान शोर और बेचैनी से
नहीं पाया जा सकता
उस तक पहुंचने का पथ है-
मौन।

मौन अन्दर और बाहर
मौन यानी केवल मुँह की चुप्पी नहीं,
आंख, कान, मन, दिमाग आदि
सभी की चुप्पी।

पाओ
मौन से प्रार्थना
प्रार्थना से विश्वास
विश्वास से प्रेम
प्रेम से सेवा
सेवा से शांति।
और बिखेर दो
चारों ओर
शांति मौन से परिपूर्ण।

८

मौन का फल है - प्रार्थना

प्रार्थना का फल है - विश्वास

विश्वास का फल है - प्रेम

प्रेम का फल है - सेवा

सेवा का फल है - शान्ति

९

हम मिलें एक-दूसरे से
ईमानदारी और निष्ठा लिए
हृदय से रिश्तों को निखारते
दिमाग से नहीं।
करें स्वीकार स्वयं को और सभी को,
जैसे वह हैं।
न देखें दोष या कमियाँ औरों की
करें कोशिश ढूँढने की नेकपन है जहाँ।
बनाया गया मानव
प्रभु का प्रतिबिम्ब और प्रभुता है अच्छाई
निरंतर और सर्वत्र।

१०

ईश्वर यह नहीं चाहता कि
मैं सफल ही रहूं
वह तो चाहता है कि
मैं हर स्थिति में
विश्वासपूर्ण रहूं।

११

परमेश्वर,
मैं झुकती हूं तुम्हारे चरणों में
पाती हूं तुम्हीं से सब कुछ
मुझे शक्ति दो, दृष्टि दो, समझ दो,
भर दो हृदय में करुणा और नम्रता
ताकि मंजिल की तरफ चलूं एकाग्रहो
करती बोझ हल्का साथियों का।
रखो दूर मुझे सांसारिक मोह से
बच्ची ही रहने दो मुझे
बस, अपनी गोद के सहारे

यदि बेहतर तरीके से
प्रार्थना करना है तो
अधिक प्रार्थना करो।
दिल में रखो ईश्वर का प्रेम,
बांटो आनन्द सभी को,
जिनसे मिलते हो।
करो प्रार्थना कि, पवित्र रहें हमेशा
और याद करें प्रतिपल
ईश्वर की अनुकम्पा
जिसने दिया है हमें यह अमूल्य जीवन।

तुम कार्य करते हुए भी
प्रार्थना कर सकते हो
बस मन को उससे जोड़े रखो :

"मैं तुम्हे प्यार करता हूँ
तुम मेरे साथ हो परमेश्वर"

ऐसी छोटी-छोटी बातें ही हैं :
भावयुक्त प्रार्थनाएँ।

प्रार्थना से प्यार करो
और प्यार से प्रार्थना।

हमें उनके लिए भी
प्रार्थना करनी चाहिए
जो स्वयं प्रार्थना नहीं करते।
प्रार्थना करते हुए अपने को
पूर्णतः प्रभु के अधीन कर दो,
जिससे वह हमारे मन से
अपनी बातें सोच सके और
हमारे हाथों से
अपना काम करा सके।

मेरा और आपका जन्म
किसी विशेष उद्देश्य के
लिए हुआ है।

हमारे जीवन का लक्ष्य
एक ही हो सकता है-
प्यार देना और प्यार पाना।

१६

यह महत्त्वपूर्ण नहीं है कि
हम क्या करते हैं
या कितना करते हैं
महत्त्वपूर्ण यह है कि
हम अपना कार्य
कितने प्रेम से करते हैं।

प्रेम सब कुछ स्वीकारता है
प्रेम इतना सहज हो
जैसे जीना और श्वाँस लेना।

१७

ईश्वर का प्रेम, दिल में रखो
और बाँटो आनंद सभी को,
जिनसे मिलते हो तुम।

करो प्रार्थना कि
पवित्र रहें हमेशा
और याद करें प्रतिपल
ईश्वर की अनुकम्पा
जिसने दिया है हमें
यह जीवन अमूल्य।

१८

कल जा चुका
या कल आयेगा
हमारे हाथ में मात्र आज है
इसलिए आइये
आज ही अपना कार्य आरंभ करें।

भले ही कोई बड़ा काम न हो
छोटे-छोटे काम तो
अधिक प्रेम व निष्ठा से
कर ही सकते हैं।

१९

कितना सुन्दर हो यह जीवन
यदि हम परस्पर पूरक बनें।
मैं जो करती हूँ,
शायद आप नहीं कर सकते।
आप जो करते हैं,
मैं नहीं कर सकती।
पर साथ-साथ चलकर
हम बना सकते हैं
दुनिया को बेहतर और सुन्दर।

संसार में ढेर सारे दुःख हैं :
भूख, बीमारी, बेरोजगारी,
गरीबी, आर्थिक तंगी
पर मुझे लगता है
सबसे बड़ा दुःख है-
अकेलापन, उपेक्षा और
आध्यात्मिक निर्धनता।

अमीर होना घुटन बन सकता है
यदि इसे न बाँटे सही
फिर चाहे यह अमीरपन-
भौतिक हो या आध्यात्मिक।
बचना है घुटन से तो
करो सर्वस्व अर्पण उसी प्रभु को
जिसने दिया तुम्हें यह सब।
प्रभु कहीं और नहीं बसता
वह तुम्हारे दिल में होता है प्रकट
हर पल तुम्हारे आस-पास
निर्धन, अपाहिज, बेसहारा रूप में।

मैं नहीं भूल सकती वह दिन
जब घूमते हुए शहर में देखा मैंने
एक व्यक्ति जो नितांत अकेला था
और निराशा के कगार पर
जूझने से भी घबराता।
मैं बढ़ी उसकी तरफ धीरे-धीरे कदमों से
देखती उसकी कातर आँखों में
एक आशा की किरण
और थाम लिया उसका हाथ
वह चिल्ला उठा आनंद से,
और चमक उठा उसका चेहरा
सोच कोई उसकी भी है।

एक दिन मेरे पास आई
एक अमीर घर की स्त्री और बोली-
"मदर! मैं तुम्हारे साथ काम करना चाहती हूँ।"
मैंने क्षण भर के लिए बंद की आँखें
और प्रार्थना की, उससे कहा-
"आरंभ करेंगे हम तुम्हारी साड़ी से,
तुम अगले महीने से सस्ती साड़ी खरीदना
और जो पैसे बचें उन्हें गरीबों में बाँटना"
उसने किया वैसे ही
और समझ गई सेवा का आधार है
सादगी, विनम्रता और प्रेम।

एक औरत आई मेरे पास
बच्चे को गोद में लिए बोली–
"मदर! मैं गयी भीख माँगने कई जगह
अपने पेट और बच्चे के जीवन की खातिर
पर कुछ न मिला भूखी हूँ तीन दिन से
मदद करो।"
मैं वहाँ से चली भोजन की तलाश में,
लौटी जब लेकर कुछ फल
उसकी गोद का बच्चा जा चुका था,
जीवन के उस पार।

लोग मुझसे पूछते हैं :
मोक्ष का रास्ता
मैं बताती हूं
प्रार्थना करो परमेश्वर की
और करो उसकी सृष्टि से प्रेम।

२६

कभी सोचती हूँ
मैं कर रही जो कार्य
सागर में एक बूंद के समान है
पर न होती वह बूंद तो सागर में
कमी होती उस बूंद जितनी तो।
मैं नहीं सोचती सेवा करते वक्त
संख्या के बारे में
यदि प्यार किया एक इन्सान को भी
उस क्षण तो काफी है।

२७

कठिनाइयों, दुविधाओं, संघर्ष में
विश्वास रखो सदैव प्रभु पर
यदि देता नहीं वह साधन
तुम्हारे तय लक्ष्य के अनुसार
तो समझ लो वह नहीं चाहता
तुमसे वह कार्य कराना।
जानता है तुमसे बेहतर
तुम्हारी जरूरत।
इसी में है भला कि सुनो उसे
जो गुनगुना रहा है तुम्हारे अन्दर।

२८

एक भिखारी आया मेरे पास और बोला–
"देते तुम्हें सभी कुछ–न–कुछ
मैं भी चाहता देना तुम्हें कुछ"
और इतना कह रख दिया एक सिक्का
दस पैसे का मेरी हथेली पर।
मैं संकोच में लेती अगर सिक्का तो
भूखा रहेगा वह
यदि नहीं तो दुःखी होगा वह,
कुछ सोचकर स्वीकार किया उसका दान
पाया अपने भीतर भी एक पुरस्कार
ग्रहण करने का सा आनन्द भिखारी से
जो सब कुछ देकर भी आनंदित था अपूर्व।

२९

क्षमा करो उन्हें
जिनसे तुम्हें कभी
चोट पहुंची है
या
जिन्हें तुम पसन्द नहीं करते।

चाहे कितने ही सुन्दर
व मधुरतम क्यों न हो
वाणी के शब्द व्यर्थ हैं
यदि वे दिल की गहराई से न उठें।

सुखी होने का मतलब है
करो प्रार्थना परमेश्वर की
और
करो प्रेम जैसे वह करता है।
करो मदद जैसे वह करता है।
करो दान जैसे वह करता है।
करो सेवा जैसे वह करता है।

३२

वाणी की प्रार्थना में

हम ईश्वर से कहते हैं।

मन की प्रार्थना में

ईश्वर हमसे कहता है।

और

तभी वह दिल में उतरता है।

करुणामूर्ति माँ टेरेसा ने जिसे कोई नहीं चाहता, जिसे कोई प्यार नहीं करता, जिसकी कोई परवाह नहीं करता, उसकी पीड़ा जानी— पीड़ा हरना ही प्रार्थना मानी, जिससे उनकी सेवा भीषण आतप में वर्षा की शीतल फुहार की भांति शान्तिदायक सिद्ध हुई। अतः माँ की प्रार्थनाओं में भाई जसवीर जी ने सेवा, संवेदना, साधना और संस्कृति की झांकी देखी। उससे यदि हम भी अनुप्राणित हो जायँ तो जो जागृति आयेगी, वह अपने साथ जगमगाता दीपक लायेगी, जिससे धर्म रोशन होगा, धार्मिकता कृतार्थ होगी एवं संस्कृति समृद्ध होगी। क्रान्तदर्शी कवि के शब्दों में विश्वास रखें :

बूढ़ी धरती यदि नहीं स्वर्ग को छू सकती
तो स्वर्ग स्वयं ही इस धरती पर आयेगा।

बी. ३८/१३-३०
नवोदित नगर एक्सटेंशन
वाराणसी-२२१०१०
१८.१०.२००३

शरद कुमार साधक
मंत्री
विश्व धर्म शान्ति सम्मेलन